Agama dan Kebahagiaan

Jalaluddin Rakhmat

Agama sebagai Gangguan Kejiwaan
TOADILY INSANE

Agama: universal obsessional neurosis

3 I

Ilusi

Infantil

Irasional

- **"universal obsessional neurosis of humanity; like the obsessional neurosis of children, it arose of Oedipus complex, out of the relation to the father"**

Agama: Gangguan Emosional

- Agama yang dogmatis, ortodoks, dan saleh (atau apa saja yang disebut sebagai kesalehan) secara signifikan berkaitan dengan gangguan emosional. Kita umumnya mengganggu diri kita dengan percaya secara kokoh pada keharusan (shoulds, oughts, musts) yang absolut dan kebanyakan orang yang mempercayai agama percaya pada kemutlakan yang mensabotase kesehatan ini.

- Orang yang sehat secara emosional bersifat fleksibel, terbuka, toleran, dan siap berubah, sedangkan orang yang sangat taat beragama cenderung tidak fleksibel, tertutup, tidak toleran, dan tidak mau berubah. Religiosity, therefore, is in many respects equivalent to irrational thinking and emotional disturbance."

Albert Ellis

Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1980

Ellis: Patologi Agama

- Menolak, merendahkan, dan membenci, menjatuhkan diri
- Mendorong sikap tidak toleran
- Tidak fleksibel
- Tidak sanggup menghadapi ketidakpastian
- (karena tawakal) mengabaikan realitas dan tindakan
- Mengembangkan komitmen fanatik
- Takut mengambil resiko

Agama Penderita Gangguan Jiwa

Paul Pruyser: Negative Uses of Religion

- **Mengorbankan akal**
- **Rasionalisasi kebencian, agresi, dan prasangka**
- **Kontrol pikiran dan ketergantungan berlebihan**
- **Kehilangan kontrol diri dan tanggung jawab**
- **Pembenaran pada penghakiman orang lain**
- **Penyiksaan diri sebagai pertobatan**
- **Obsesi (dosa dan kesalahan)**
- **Peneguhan perilaku buruk**

Go ahead make my day!

Agama Penyebab Gangguan Jiwa

Wild Thing

Beragama Menderita

Keberagamaan Ekstrinsik

Keberagamaan Otoriter

Extrinsic Religiosity

- **Orang dengan orientasi keberagamaan ekstrinsik menggunakan pandangan agamanya untuk memperoleh rasa aman, ketentraman, status sosial, atau dukungan sosial untuk dirinya- agama bukan untuk agama itu sendiri, agama berfungsi untuk memenuhi kebutuhan lain, agama semata-mata dijalankan untuk dimanfaatkan. Prasangka dibentuk juga untuk dimanfaatkan : prasangka juga memberikan rasa aman, kenyamanan, status, dan dukungan sosial. Hidup yang bergantung pada dukungan agama ekstrinsik mungkin sekali bergantung pada dukungan prasangka.**

Allport and Ross, 1967:441

Keberagamaan Ekstrinsik

- Agama dilakukan dengan tujuan
  - Keamanan
  - Kenyamanan
  - Status
  - Sosiabilitas
  - Pembenaran
  - Keuntungan dengan korbankan orang

“Such religion does not exist to serve the person; rather the person is committed to serve it”

Keberagamaan Ekstrinsik

- **Alat**
  - **Periferal**
  - **Diperoleh secara gampang**
  - **Diterima secara pasif**
  - **Terpecah-pecah**
  - **Sporadik**

- Tujuan
  - Keamanan
  - Kenyamanan
  - Status
  - Sosiabilitas
  - Pembenaran
  - Untung dengan korbankan orang

Keberagamaan Otoriter

- Legalistic ethic: “orientasi-hukum”
- Eksklusivisme
- Sikap “holier-than-thou”
- Mengorbankan akal
- Pemecahan simplistik (quick-fixes)
- Kepatuhan mutlak pada lembaga atau pemimpin

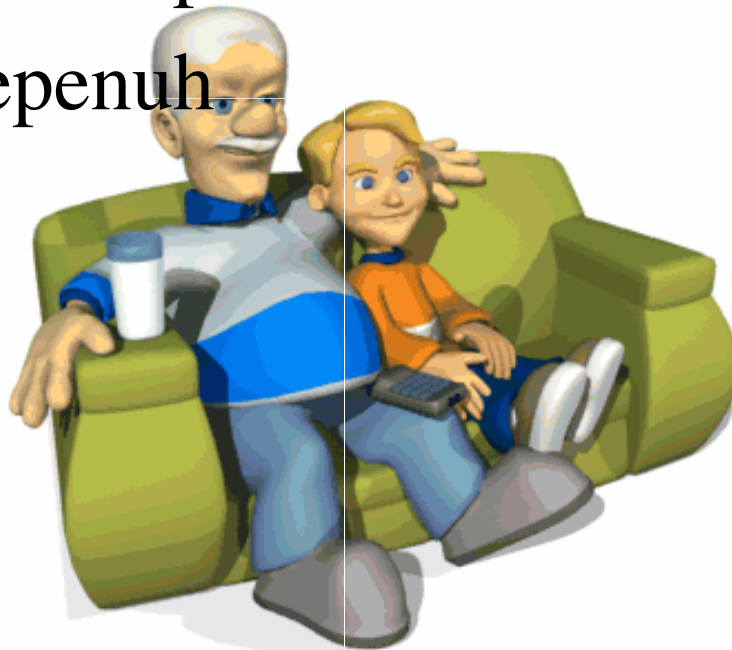
Intrinsic religiosity

- Sebaliknya, orientasi kebaragamaan yang intrinsik tidak bersifat instrumental. Agama bukan hanya semata-mata mengikuti kelaziman, bukan kayu penyangga, bukan obat penenang, bukan penopang status. Semua kebutuhan ditundukkan pada komitmen keagamaan yang menyeluruh. Dalam meyakini keimanan agamanya, orang juga sekaligus menginternalisasikan nilai kerendahan hati, kasih sayang, dan cinta kepada sesama. Dalam kehidupan seperti itu (ketika agama menjadi nilai intrinsik dan dominan) tidak ada tempat bagi penolakan, penghinaan, atau penjatuhan martabat sesama manusia

Allport and Ross, 1967:441

Intrinsik

- Alat
  - Berintegrasi dengan kehidupan
  - Petunjuk kehidupan
  - Diyakini sepenuh hati

- Tujuan
  - Spiritual
  - Penyatuan
  - Kasih sayang
  - Itsaar (unselfish)

Intrinsik: Beragama berbahagia

- Lebih sedikit dendam atau bermusuhan
- Lebih baik dalam penyesuaian
- Lebih senang menolong
- Lebih sedikit depresi
- Lebih bisa mengatasi musibat (Greater coping efficacy)
- Lebih bahagia (Greater well-being)
- Lebih sehat secara mental (Better mental status)
- Lebih dewasa (personal growth)

Dr Harold Koenig: Which religion?

- Mendahulukan hubungan interpersonal
- Berusaha memperoleh ampunan
- Memberikan harapan akan perubahan
- Mementingkan memaafkan orang dan dirinya
- Memberikan harapan akan kesembuhan
- Memberikan jawaban akan masalah penderitaan
- Mempunyai tauladan (role models) dalam menanggung penderitaan
- Mengutamakan kemandirian dan kendali diri
- Menjanjikan kehidupan pascakematian
- Mempunyai komunitas yang mendukung

The Healing Power of Faith

1999, Harold G. Koenig, M.D.

Orang-orang beragama dengan nilai spiritual tinggi

1. punya KELUARGA yang lebih bahagia
2. punya GAYA HIDUP yang lebih sehat
3. dapat mengatasi stress
4. melindungi dari dan menyembuhkan depresi
5. hidup lebih lama dan lebih sehat
6. melindungi orang dari penyakit kardiovaskular
7. punya sistem imun yang lebih kuat
8. lebih sedikit menggunakan jasa rumah sakit

Secara Singkat:

- Agama yang bersyukur
- Agama yang berbuat baik
- Agama yang pemaaf

THANK YOU!